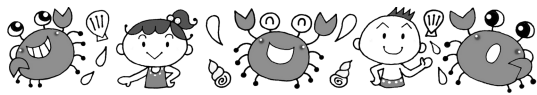


7. 8月学校給食献立予定表

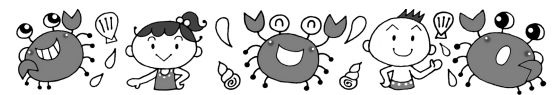
平成29年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の仲間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の仲間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の仲間の食品】 主に体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3	月	ゆかりごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうがんとみそし むしとうもろこし <small>上野原の朝取り とうもろこしを1 年生がむきます ☆</small>	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ゆかり たまねぎ にんじん しらたき グリンピース しょうが こまつな とうがんしめじ とうもろこし	とうもろこしの むきむき大作戦 650	
4	火	ハヤシライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ オレンジ	こめ むぎ ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース とうもろこし キャベツ しめじ オレンジ	北教研 短縮日課 692	
5	水	ジャージャーめん・ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ヨーグルト	ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ たけのこ にんじん はくさい えのきたけ ほししいたけ きゅうり チンゲンサイ	629	
6	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さけのごまやき・ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	さけ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ えのき ねぎ こまつな	582	
7	金	ほし☆パン(たまご)・ぎゅうにゅう ラザニア・キャベツとコーンのソテー たまご☆スープ(たまご)	パン テミグラスソース ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら	ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ チーズ なまクリーム	にんにく たまねぎ ☆にんじん とうもろこし キャベツ もやし ピーマン こまつな エリンギ	七夕給食 685	
10	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロース・ひきにくとはるさめのスープ ミルメーク	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん ミルメーク	あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン なら にんじん にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ	641	
11	火	とりそぼろこんぶごはん・ぎゅうにゅう あげだしとうふ・キャベツのおかかあえ おふのみそしる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しょうが えだまめ だいこん キャベツ もやし ほうれんそう えのきたけ こまつな ねぎ	584	
12	水	マーボーどん・ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかスープ グレープフルーツ	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ふたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリンピース えのきたけ はくさい なら グレープフルーツ	615	
13	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき・かぼちゃのそぼろに キャベツのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら	さわら みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ えのき ほうれんそう	605	
14	金	セルフてりやきバーガー・ぎゅうにゅう ゆでやさい クラムチャウダー	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ドレッシング	とりにく あさり	ぎゅうにゅう	キャベツ フロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	625	
18	火	パエリア・ぎゅうにゅう やさいのソテー・マカロニいりトマトスープ バナナ	こめ むぎ マカロニ	あぶら バター	とりにく いか あさり ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし しめじ ピーマン セロリー トマト たまねぎ バナナ	622	
19	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそだれ・こんぶとまめのものに もやしのみそしる	こめ むぎ さとう	ごま	さば みそ だいす さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん もやし しめじ こまつな ねぎ	604	
20	木	なつやすいかレー・ぎゅうにゅう ごぼうサラダ すいか	こめ むぎ カレールウ さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	ふたにく いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく トマト なす たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん すいか	短縮日課 667	



なつやすみ



8月	28	月	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん・ぎゅうにゅう キャベツとコーンのソテー とうふのみそしる	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しらたき とうもろこし キャベツ ごぼう ねぎ こまつな	645
29	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのねぎソースがけ・なすのみそいため もずくスープ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	さわら ふたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ しょうが なす ピーマン にんじん えのきたけ とうもろこし こまつな	622	
30	水	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん はるさめ しらたまだんご さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく いか たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ なら みかん おうとう パイナップル	594	
31	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう あげじゃがのそぼろに・わかまめサラダ だいこんのみそしる	こめ むぎ じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	ふたにく ツナ みそ いんげんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが いんげん とうもろこし えだまめ だいこん ほうれんそう	651	

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。